

PERFIL FUNCIONAL DE IDOSOS DA COMUNIDADE

LIMA, Malu Cristina de Araujo Montoro (Fisioterapia/UNIBRASIL)

A senescência engloba alterações orgânicas, morfológicas e funcionais que ocorrem em consequência do processo de envelhecimento. A saúde física engloba várias valências físicas entre elas, força de membros inferiores, mobilidade de tornozelos e equilíbrio postural que favorecem a independência durante as atividades do cotidiano do idoso. O entendimento do processo de declínio funcional através da aplicação dos conceitos aprendidos em sala de aula e extrapolados para a vivência prática através da pesquisa de campo enriquece o processo de formação acadêmica e fortalece o tripé ensino-pesquisa-extensão. O objetivo desta pesquisa foi traçar perfil funcional através da força de membros inferiores, mobilidade de tornozelos e equilíbrio postural estático em idosos saudáveis da comunidade. A pesquisa foi realizada durante a disciplina de Fisioterapia em Gerontologia onde os acadêmicos foram treinados e pela professora para a coleta de dados. O teste de levantar e sentar durante 30 segundos com o registro do número de repetições foi realizado para força de membros inferiores. A mobilidade de tornozelos foi medida através do goniômetro para os movimentos de dorsiflexão e plantiflexão. O equilíbrio estático foi avaliado através do teste de Romberg unipodal olhos abertos e fechados, teste Tandem olhos abertos. Os testes foram considerados positivos quando o idoso permanecia trinta segundos e negativo quando este tempo era inferior a trinta segundos e o tempo permanecido pelo idoso era registrado. A média de idade foi de $68,9 \pm 4,5$ anos, sendo 24 mulheres. A prática de atividade física está presente na rotina de 45 % dos idosos. O relato de quedas no último ano foi mencionado por 12 idosos, 75 % destes caíram fora de casa, sendo que 10 idosos sofreram apenas 1 queda sem nenhum tipo de comprometimento físico. Na mobilidade de tornozelos foi encontrada uma média de $36,87^\circ$ e $35,9^\circ$ para plantiflexão em tornozelo esquerdo e direito respectivamente. Na dorsiflexão de tornozelo foi encontrada uma média de $16,8^\circ$ e $16,7^\circ$ direito e esquerdo respectivamente. A média de tempo (segundos) de permanência no teste de Romberg unipodal olhos abertos foi 20,62 e olhos fechados foi 9,45. No teste na posição Tandem direito e esquerdo foram encontrados as médias de 26,1 e 24,8 segundos respectivamente. No teste de força muscular de membros inferiores encontrou-se a média de 13 repetições. Os resultados encontrados demonstram que a atividade física regular deve ser encorajada, o rastreamento das quedas devido a fatores extrínsecos deve ser investigada. A mobilidade de tornozelos está levemente reduzida para os padrões de referência. O equilíbrio estático com a retirada do sistema visual para controle postural mostrou que o sistema musculoesquelético não está cumprindo seu papel adequadamente para dar o suporte na sustentação da posição. A predição de força muscular está de acordo com valores encontrados em outros estudos nesta população.

Palavras- chave: idosos; força muscular; equilíbrio postural; quedas